



— 特集 —

介護予防

地域が担い手として、高齢者を支援する、その実現に向けて

日本における

介護の歴史

日本で「介護」という言葉が法令上で確認されるのは、1892年からであり、介護は施策としてではなく、恩給の給付基準としての概念であった。

「介護」という言葉が主体的に使われるようになったのは、1970年代後半からの障がい者による公的介護保障の要求運動からである。

地方自治体による高齢者の訪問介護・看護事業は1960年代から始まり、理念的には家族介護への支えであつて、その考え方は現在でも受け継がれている。

医療にQOL(一人一人の人生の質)の考えが普及すると、介護にも導入され、介護によって高齢者のQOLを高め、QOLのさらなる向上に貢献することもまた介護の目的とされている。

eternal theme

介護 | 高齢化社会が抱える永遠のテーマ |

迫る「2025年問題」

団塊の世代(1947〜49年生まれ)が75歳以上となる2025年。現在1,500万人程度の後期高齢者人口が、約2,200万人まで膨れ上がり、全人口の4人に1人は後期高齢者という「超高齢社会」となります。

日本は、2005年を折り返し地点として人口減少社会に転じた一方、65歳以上の高齢者数については、2040年ごろまで増え続けると推計されています。特に75歳以上の後期高齢者については、2050年ごろまで増加傾向が続くと見込まれています。

これまで国を支えてきた団塊の世代が給付を受ける側に回るため、医療、介護、福祉サービスへの需要が高まり、社会保障費のバランスが崩れる恐れが出てきます。

不足してくる

介護の担い手

介護や生活支援を必要とする高齢者や、一人暮らしや

高齢者夫婦の世帯が増える一方、厚生労働省は、2025年の時点で、全国で約33万人の介護職員が不足するという推計を明らかにしています。すでに本市においても、介護の担い手は不足してきています。

地域の担い手が

必要な時代へ

今後の状況を考えると、従来からの介護保険サービスであるホームヘルプサービスやデイサービスだけでは介護を必要とする高齢者に十分なケアはできません。

そこで、介護が必要な高齢者を減らし、健康寿命を延ばし、高齢者が生きがいや喜びを持つて元気で日々生活できるための介護予防ができる場所づくりがこれまで以上に求められています。

これからは、地域でボランティアグループや住民組織グループなどの組織を立ち上げ、地域住民が介護の担い手として、地域で高齢者を支える仕組み作りが重要な課題となつてきます。



Interview



職人町
すこやかサロン
代表
酒井砂値子 さん
(職人町)

これまでは、職人町の人どうしが定期的に顔を合わせる機会がほとんどありませんでした。この取り組みによって、参加者の皆さんの体調や暮らしがわかるようになって、どんなことに困っているのかも分かるようになってきました。実行までは難しいですが、何かお手伝いできないのかと考えるようになってきました。協力的で熱心にお世話をしてくれる人がいるので、代表という立場ですが、負担には感じていません。皆さんの意見をもらいながら、これからも楽しくやっていきたいと思っています。

Interview



上大垣地区
住民主体の通いの場
代表
高増 清子 さん
(岩の上町)

上大垣地区は、3月から取り組みを始めています。最初は人数が集まるか不安でしたが、徐々に参加者も増え、少しずつではありますが、地区に浸透していると感じています。この体操を通して、体が健康になるのはもちろんですが、地域の知らない人と触れ合っ、地域の輪が広がってほしいです。現在は60歳代の皆さんが中心なんです、今後は70歳代や80歳代の元気な皆さんにも参加してもらって、お年寄りが元気で活気のある上大垣地区にしていきたいですね。

ターが、自宅から会場までの行き帰りを一緒に歩いていきます。上大垣地区では、介護予防サポーターが手作りの案内チラシを作って回覧しており、「ここにすれば、体操ができて、おしゃべりができて楽しい。」「毎週続けて参加したら、歩幅が広がり、つまずきがなくなった。」といった参加者の感想も報告しています。度島地区や赤坂地区でも、計算問題やクイズを行ったり、認知症予防のための脳トレを行うなど、工夫しながら取り組みを行っています。また、体操した後は茶話会にたっぷり時間をかけ、地域住民同士の憩いの場を作っています。このように、各地区の介護予防サポーターは、高齢者の皆さんが楽しめるメニューを考え、1人でも多くに参加してもらい、地域の高齢者がい

つまでも元気で、生きがいを持てるように頑張っています。 **支援の輪を広げよう!** 今後、増え続ける高齢者の生活支援に対して、介護保険サービスのだけでなく、地域住民の支え合い活動が大切になっていきます。これからは、このような「通いの場」はもちろんのこと、

自治会単位で、例えば一人暮らしや高齢者夫婦世帯の家の見守りや、ゴミ出しなどのお世話が出来るような仕組み作りを、自治会の特徴に合わせて行っていかなければなりません。 「超高齢社会」に突入する今だからこそ、高齢者が自分らしく地域でいきいきと暮らし続けるために、地域の皆さんが積極的に介護予防の取り組みに参加し、高齢者を支援する輪を広げていくことが求められています。



高齢者が通い、喜び、生きがいを持ち、

介護予防につながる場が地域で始動

本市でも、地域で高齢者の「通いの場」を手助けをするボランティアを「介護予防サポーター」と位置付け、今年1月に職人町で発足したのを皮切りに、上大垣地区、度島町、赤坂地区にもボランティアグループが立ち上がっています。介護予防サポーターの皆さんは、各地区の公民館や公会堂で血圧測定などの体調管理や、体操で体を動かす運動を指導するなど、介護予防の手助けをする取り組みを行っています。 発足してまだ1年もたちませんが、介護予防サポーターは、これまで高齢者の皆さんが築いてきた人生を尊重し、敬い「近所の高齢者を近所の私たちが支援する」という共通した熱い思いをもって、試行錯誤しながらも、地区の特徴にあった介護予防を実践しています。 また、研修会を開催するなど、サポーター同士で意見を出し合い、常に各地区の情報を共有しながら取り組んでいます。

職人町では、「職人町すこやかサロン」を、毎週土曜日の午前10時から午前11時30分まで「平戸市障害者地域活動支援センター(ホープドリーム)」で開催しています。また、始まる前には、区長が町内放送で職人町の人たちに呼びかけ、参加を促しています。 すこやかサロンでは、元看護師の介護予防サポーターが、自前の家庭用血圧計で血圧測定をし、健康チェックをするところから会が始まります。その後、準備体操を行い、メインの「平戸よかよか体操」が始まります。平戸よかよか体操とは、高齢者の「筋力運動」、「持久力運動」、「バランス運動」、「柔軟性運動」の運動プログラムを取り入れた体操で、重りの付いたバンドを手首や足首に装着します。介護予防サポーターが、前に出て、参加者をリードし、「1、2、3、4・・・」とみんなで大きな声を出しながら、体を動かします。 また、歩行が不安定な高齢者のために、介護予防サポ

私たちが支援します!

地区で始まる支え合い